Vegane Rezepte

Vegane "NudeIn Bolognese"

Ein sehr schnelles Essen ist "Nudeln Bolognese" als veganes Rezept. Es dauert nur ca. 30 Minuten.

Nudeln ebenso wie Linsen benötigen eine Mindest-Kochzeit, die je nach gewähltem Produkt zwischen 6 und 30 Minuten schwanken kann. Außerdem benötigen Nudeln, Linsen und Sojaschnetzel ausreichend Wasser, damit sie weich werden können. Auf der anderen Seite ist in einer Flasche "Fein passierte Tomaten" auch ein hoher Wasseranteil (Flüssigkeit) von bis zu 90% enthalten. Insofern ist die Kalkulation der richtigen, zusätzlichen Wassermenge nicht ganz einfach. Die hier angegebene Wassermenge ist daher lediglich als Richtwert zu verstehen.

Zutaten:

Zutaten Nudeln	4 Pers. 3 Pers. 500 g 370 g
Linsen	200 g 150 g
Sojaschnetze	l 100 g 75 g
Fein passier	te
Tomaten	700 g 520 g
Wasser	400 ml 300 ml
Zwiebeln	1 St. 1 St.
Gewürze	individuell abschmecken

Vorgehensweise:

Nudeln In einem Topf wird ausreichend Wasser für die Nudeln zum Kochen gebracht (1 Liter je 500g Nudeln). Dann werden die Nudeln dazu gegeben, kurz aufgekocht und dann auf kleiner Einstellung für 10 bis 15 Min. im heißen Zustand gehalten (Skala: 6 von 10).

Soße In einem zweite Topf wird die angegebene Wassermenge kurz zum Kochen gebracht. Dann werden die Sojaschnitzel hinzugegeben und kurz verrührt. Dann kommen sofort die Linsen dazu und es wird alles verrührt. Jetzt kommen die fein passierten Tomaten hinzu und es wird wieder alles verrührt. Nun wird alles leicht köchelnd unter ständigem Rühren für ca. 20 Minuten auf dem Herd belassen (Skala: 8 von 10).

From

https://wiki.joonet.de/ - JooNet DokuWiki

Permanent link:

https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:veganrezepte&rev=1606241883

Last update: 2020/11/24 18:18

